

糖尿病の予防について

レシピ あったか〜いよ

ミネストローネスープ

野菜や海藻、きのこ、こんにゃくなど毎食1〜2皿食べましょう。



【作り方】

- ①玉ねぎはさいの目に切る。好みのきのこ、こんにゃく、野菜も玉ねぎに合わせて切る。ウインナーは小口切り。にんにくはみじん切り。
- ②玉ねぎとにんにくを油でよく炒める。①の残りを加えて炒める。
- ③トマトジュース、水、コンソメ、砂糖を加えて10分煮る。
- ④塩、こしょうで味を調える。器に盛り、粉チーズ、パセリを振る。

【材料(2人分)】

玉ねぎ……………1/4個(50g)
 好みのきのこ、
 こんにゃく、野菜など……………合わせて100g
 ウインナー……………2本
 にんにく……………1/2片
 トマトジュース……………200cc
 水……………100cc
 油……………大さじ半分
 調味料
 コンソメ……………1個
 砂糖……………小さじ半分
 塩、こしょう……………少々
 粉チーズ、パセリ……………少々

リハビリ 踏み台昇降運動

踏み台昇降運動は自宅にしながら有酸素運動が行えるので、体を動かすのが苦手な方も挑戦しやすいエクササイズ方法で、大殿筋や四頭筋など主要な下肢の筋力強化も図ることができます。最初は15〜20cm程度の高さがある踏み台を用意しましょう。用意できない場合は、階段などを利用してかまいません。



【運動の仕方】

- ①最初に右足を台の上に乗せます。
- ②左足も台の上に乗せ、両足の膝を伸ばします。
- ③右足を台から下ろし、次に左足を下ろします。
- ④左右交互に昇り降りを繰り返します。

長続きすることが肝心ですので、無理をしない程度に自分に合ったペースで数分でも構いません。

お知らせ 第4回 世界糖尿病デーイベント in おおぞら病院

11/17(土) 9:00~12:00

現在、世界の糖尿病人口は3億8700万人に上り、2035年には約6億人に達するとされています。国連は、11月14日を「世界糖尿病デー」に指定し、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進しています。その啓発活動の一環として毎年当院も協賛セミナーを行っています。そして、今年もやります!!「世界糖尿病デーイベントinおおぞら病院」。今年も市民参加型をモットーに普段は出来ない検査や糖尿病専門医による公開講座などを予定しております。

(薬剤部 青木 浩二)



最近の出来事



夏の公開講座 8/4(土)

おおぞら病院では地域の市民の方も気軽に参加できる公開講座を年数回実施しております。今回は夏の公開講座として8月4日(土)に開催しました。当院所属の富田先生(脳神経内科部長)より「脳梗塞の診断・治療・予防について」の講演と豊島先生(内科部長)より、「増えている病気「胃食道逆流症」」の講演を行いました。それぞれの講演後には、質問が多くなされ、参加者の関心の高さがうかがえました。今回も味酒地区の方を中心に33名とたくさんの方に参加頂きましたが、次回もご期待に添えるよう、取り組んでいきたいと思っております。

(総務 阿部 守徳)

火災避難訓練を実施 8/17(金)

夜間の3階病棟からの出火想定で、消防隊の方にも来て頂き、緊張感のある訓練ができました。火災や災害時に患者さんをはじめ、多くの方々の安全を守ることが、私たち職員の大切な役割です。今後も訓練を行い、職員の防災に対する意識の向上と、安全確保ができるようにしていきます。

(連携室 菊川 秀世)



収穫の喜び、皆で共有! 8/17(金)

おおぞら病院5階の屋上庭園「そらにわ」の菜園にて夏野菜の収穫祭を実施しました。農業の経験の有無に関わらず、入院患者さん、病院スタッフが入り交じり、なす、ピーマン、ミニトマトなどの夏野菜を思い思いに収穫し、畑作の喜びを分かち合いました。

(リハ部 直樹 正人)



フラダンス 9/1 (土)

当院にて年1回開催しております、フラダンスが4階病棟にて行われました。入院生活ではあまり触れることのない華麗なフラダンスに、参加された患者さんも一緒に踊る姿もあり、楽しい一時となりました。

(看護師 宮崎 幸乃)



弦楽四重奏コンサート 9/15 (土)

1階ロビーで弦楽四重奏コンサートが開催されました。患者さんや家族の方、職員の多くがなつかしい演奏に聞き入り、一緒に歌う事もありました。清らかな音色と共に心休まる時を過ごす事ができました。

(看護師 豊田 あゆみ)



理念

私たちは、地域の皆さまに親しまれ、信頼され、満足される病院を目指します



Vol.16 2018.10

ご自由にお持ち帰りください。

糖尿病のプロフェッショナルが患者さんを支えます



糖尿病療養指導士チームミーティング

topic

自覚症状の少ない糖尿病

- ・糖尿病ってどんな病気? ~合併症も引き起こす生活習慣病~
- ・当院の取り組み~各療法や栄養指導、健診のご紹介~

お知らせ

2018年11月17日 第4回 世界糖尿病デーイベント in おおぞら病院



TEL 089-989-6620

愛媛県松山市六軒家町4-20

詳しくはホームページをご覧ください。

おおぞら病院

検索



おおぞら病院ホームページQRコード

【電車利用】
 ●伊予鉄市内電車・城北線
 萱町六丁目駅下車徒歩5分
 ●伊予鉄郊外電車・高浜線
 古町駅下車徒歩10分
 【バス利用】
 ●伊予鉄バス 勝岡・運転免許センター線
 北宮西町バス停下車徒歩3分



日本医療機能評価機構
 認定第JC2265号

自覚症状の少ない 糖尿病



当てはまるものが
多ければ
受診をお勧めします

チェックしてみよう こんな症状はありませんか？

- 血液検査で血糖値が高いという診断を受けたことがある
- 肥満である、または20歳の時より体重が10キロ以上多い
- 近親者(親・兄弟)に糖尿病の人がいる
- 運動不足である
- のどが渇くようになった
- 尿の量・回数が多くなった
- 体重が急に落ちた
- 最近疲れやすい
- 冷え性ではないのに、足が冷える
- 不規則な生活をしている
- 魚を食べず、肉をよく食べる(男性のみ)
- 早食いである(10分以内に食事が終わる)
- 食事の時に野菜と一緒にとらない(野菜嫌い)
- 糖分入りのコーヒー、炭酸飲料を1日5本以上飲む
- ストレスが多い

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病とは、血糖値を下げるホルモン(=インスリン)の作用不足によって起こります。血液中の血糖が慢性的に高い状態となり、無治療のまま放置すると、3大合併症といわれる糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害にかかるリスクが高まります。また、動脈硬化による合併症の心筋梗塞や脳梗塞などの発症リスクにもなります。糖尿病には、インスリン分泌が枯渇してしまう1型糖尿病と、過食や運動不足、肥満などに起因する2型糖尿病があります。平成28年の国民健康・栄養調査では、「糖尿病が強く疑われる者」の割合が12.1%であり、約1,000万人と推計されています。これは平成9年以降増加しています。また、「糖尿病の可能性を否定できない者」も約1,000万人と推計されており、糖尿病有病者と糖尿病予備軍を合わせると全国民の6人に1人該当します。治療に関しては、「糖尿病が強く疑われる者」の内、現在治療を受けていると回答された方が、全体の7割を超えて、増加している一方で、40歳代の男性では治療を受けている方が割合程度と極端に低く、働き世代の未治療が問題と考えられます。糖尿病の初期は自覚症状が少なく、進行して合併症の発症で発見される場合があります。皆さんが健診を受けて、早期に発見し、治療を開始することが重要です。

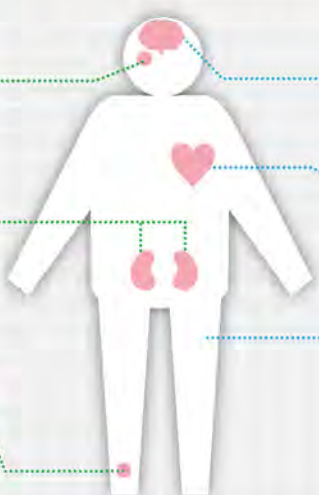
糖尿病による死亡率 (人口10万人当たり)

1位	青森県	17.0人
2位	秋田県	16.9人
3位	福島県	16.3人
25位	愛媛県	12.1人
平均 10.8人		
46位	神奈川県	7.8人
47位	愛知県	7.7人

(H28 人口動態統計月報年報より)

糖尿病の合併症

糖尿病は自覚症状に乏しく、自覚症状が現れたときには合併症が進行していることも多いのです。



細小血管症

糖尿病網膜症
成人の失明原因の2位。初期には症状が乏しいため、眼科での定期的な目の検査が重要です。

糖尿病性腎症
人工透析になる原因の1位。腎機能が低下する段階まで進むと回復が難しいため早期からの予防が大切です。

糖尿病性神経障害
主な症状としては、両足のしびれ、冷感、痛み、下痢や便秘を繰り返す、立ちくらみなどがあります。

大血管症(動脈硬化症)

脳卒中(脳出血・脳梗塞など)
脳卒中を何度も繰り返し徐々に脳機能の低下(認知症)をきたしていくこともあります。

心筋梗塞・狭心症
糖尿病でない人に比べて3倍程度多く発症。神経障害により胸の痛みが感じにくくなるため発見が遅れることもあります。

閉塞性動脈硬化症
下肢の動脈硬化により虚血性病変を生じます。冷感やしびれ、しばらく歩くと足が痛くなるといった症状があります。悪化すると潰瘍、壊死にも発展します。

糖尿病の治療について

食事療法

食事は、毎日の食事を楽しみながら根気強く続けることが大切です。食べていけない食品はほとんどありませんが、逆に、食べて糖尿病が治るとい食品もありません。

<3つの原則>

1. あなたに合った適正な食事を守りましょう。
2. バランスのよい食事をしましょう。
3. 1日3食規則正しく食べましょう。

運動療法

当院ではノルディックウォークを取り入れていますが、2本の専用のポールを使って交互に地面に突きながら歩く有酸素運動で、関節や脊椎に負担が少ない全身エクササイズです。身体全体の筋肉を使うので糖尿病はもちろん、高血圧や生活習慣病の予防に繋がります。



薬物療法

一定期間、食事療法と運動療法を試みたのち、なお血糖コントロールが不十分な場合に開始します。



外来支援

インスリン導入の依頼があれば、安全・確実に自己注射が行えるようにインスリンの取り扱い等の説明を行います。また、自己血糖測定の手技説明も器具を使用しながら指導します。さらに、糖尿病教育入院していた患者さんが退院後の自己管理できているかの聞き取りをしています。



教育入院



当院では、1~2週間を目安に医師、看護師、薬剤師、理学療法士、臨床検査技師がチームを組んで糖尿病教育入院を行っています。今までの日常生活を振り返り、問題点を見つけながら糖尿病に対する正しい知識と、退院後の自己管理の方法等をスタッフとともに解決していきます。

当院の取り組み

栄養指導

初めての方には、外来又は病棟で問診票をお渡します。分かる範囲で記入し、当日お持ちください。当日は管理栄養士が患者さんの生活習慣や食べているものをお伺いします。血糖コントロールを良くするために改善できることや効果の出る方法を一緒に考え、継続できるようサポートします。医師又は看護師にご相談の上、ご予約ください。



糖尿病教室



糖尿病の方はもちろん、そうではない方にも、糖尿病について知っていただくため毎月曜日(14:30~15:00)の30分間、糖尿病教室を開催しています。毎回違う職員がお話しさせていただきます。ぜひ1F健診前までお越しください。

◆資格を持ったスタッフが患者さんをサポートします。

	看護師	薬剤師	管理栄養士	検査技師	理学療法士
日本糖尿病療養指導士	1	1	0	0	2
愛媛糖尿病療養指導士	8	0	1	3	1

(2018.10月現在)

◆健診、人間ドックで早期発見！

自覚症状がない事が多く、放置されがちな糖尿病の早期発見・早期治療に繋げるために、生活習慣病予防健診・人間ドックを受診しましょう。当健診センターでは、糖尿病予備群などの生活習慣の改善が必要な方に保健指導も行ってあります。

生活習慣病予防健診、人間ドック
おおぞら病院健康サポートセンター
☎089-989-6608(直通)
相談受付時間 9:30~17:00(月曜日~金曜日)